www.fatordaperdadepeso.com.br

FATOR DA PERDA DE PESO

101 Dicas Para Perder a Barriga

Dr. Charles

Copyright© 2014 - Todos os Direitos Reservados.
O programa Fator da Perda de Peso não pode ser copiado, em parte ou total, sem a permissão expressa e escrita da Galgarpia Empreendimentos Ltda.

Se desejar, você pode se tornar um revendedor e lucrar bastante com este, que é um dos programas de emagrecimento mais vendidos no mundo.

Para maiores detalhes entre em contato através do e-mail suporte@galgarpia.com.br.

Aviso Legal

Qualquer aplicação das recomendações apresentadas neste livro está a critério e único risco (do leitor). Qualquer pessoa com problemas médicos de qualquer natureza deve buscar e consultar um médico ou especialista antes de iniciar qualquer dieta ou programa de exercícios. Mesmo que o leitor não tenha problemas de saúde conhecidos, é aconselhável consultar um médico antes de fazer grandes mudanças no seu estilo de vida.

Ao utilizar este programa, o leitor reconhece que apesar de todas as precauções por parte do autor, há riscos de lesão ou doença, que podem ocorrer devido à utilização das referidas informações. O leitor assume expressamente tais riscos e renuncia qualquer alegação que eles possam ter contra o programa "Fator da Perda de Peso" ou da equipe distribuidora do material, como resultado de qualquer lesão física ou doença futura incorridos no uso, ou mau uso, do programa.

O conteúdo contido neste material é fornecido apenas para fins informativos e educativos e não pretende ser de cunho médico. A informação contida neste livro não deve ser utilizada para diagnosticar ou tratar qualquer doença, distúrbio metabólico ou problemas de saúde. Sempre consulte seu médico, s antes de iniciar qualquer programa de exercício ou nutrição. Utilizar os conselhos e as informações contidos neste livro é exclusivamente uma escolha do leitor.

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

101 Dicas Para Perder a Barriga

Dr. Charles Livingston

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

1. Começando uma dieta.

Antes de começar uma dieta, você precisa se certificar de que está completamente comprometido com ela. Em outras palavras, você precisa ter disciplina e determinação para seguir a dieta, para alcançar seus objetivos. Além disso, você também deve ter a motivação certa para se manter nos trilhos.

2. Elimine as desculpas.

Muitas pessoas não conseguem começar suas dietas porque não acham que estão tão acima do peso ou apenas deixam para outro dia. Para eliminar suas desculpas, você deve enfrentar seu problema de cabeça erguida, e reconhecer o fato de que fazer uma dieta é uma das soluções para ele. Tenha em mente que desculpas também podem aparecer quando você já começou, portanto você precisa se preparar para elas.

3. Obtenha tanta informação quanto for possível.

Se você decidiu que a dieta é o caminho a seguir para perder peso, então você deve reunir toda informação que puder. Você também pode se familiarizar com informações nutricionais por trás de diferentes alimentos. Para um ótimo sistema de dietas que pode te ajudar com isso, clique aqui.

4. Determine mais razões para fazer dieta.

Pessoas diferentes têm razões diferentes para fazer dieta. Algumas pessoas precisam fazer dieta para melhorar condições de saúde, outras simplesmente querem entrar em um tamanho menor de roupas. Quaisquer que sejam suas

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

razões, você deve se lembrar delas, assim você tem mais motivação para continuar com sua dieta.

5. Se envolva emocionalmente.

Despertar suas emoções para fazer uma dieta é uma boa forma de começar. Isso porque elas podem dar mais propósito e significado à sua dieta. Além disso, pode criar mais paixão e desejo de perder peso. Portanto, você deve se olhar constantemente no espelho e se comparar a fotos de anos anteriores. Ao fazer isso, você se torna mais motivado a alcançar seus objetivos através da dieta.

6. Não veja a dieta como algo difícil de fazer.

Quando você está para começar sua dieta, uma coisa que pode te impedir de seguir em frente é pensar em quão difícil pode ser. Portanto, você deve ver a dieta como uma coisa fácil de fazer. Desafie a si mesmo, e dê um passo de cada vez. Não faça a dieta de maneira abrupta, assim conseguirá ficar nela por tempo suficiente para ver os resultados desejados.

7. A escolha da sua dieta.

Há várias dietas disponíveis hoje em dia. Entretanto, a seleção correta é uma das chaves para obter sucesso. Para escolher a melhor, você deve evitar as que são muito restritivas. Além disso, você também deve escolher uma dieta que recebeu muitas críticas positivas de pessoas que já a fizeram.

8. Afirmações positivas.

Se você está tendo dificuldades para continuar em uma dieta ou para começar uma, você pode usar afirmações positivas

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

para isso. Afirmações positivas quer dizer que você vai alimentar sua mente subconsciente com declarações positivas sobre o que você quer atingir. Ao fazer isso, você pode ter a mentalidade correta para começar sua dieta, ou para continuar nela.

9. Consiga o apoio de que precisa.

Não há necessidade de ficar sozinha no que diz respeito a dietas. Embora outros membros da sua família possam não seguir uma dieta, eles podem te apoiar para que você possa atingir seus objetivos. Para conseguir isso, você deve falar com eles sobre a sua dieta. Ao fazer isso, eles podem te ajudar a começar sua dieta. Além disso, eles também podem te lembrar constantemente dos alimentos corretos para comer.

10. Torne a dieta mais fácil de fazer.

Algumas pessoas podem achar os primeiros dias de uma dieta bem difíceis. Assim, você deve encontrar uma solução para tornar mais fácil pra você. Uma das coisas que você pode fazer é se certificar de que só há os alimentos saudáveis que você pode comer na geladeira. Além disso, você também deve começar com alimentos saudáveis dos quais você gosta.

11. Coma apenas se estiver com fome.

Às vezes uma pessoa come quando não está realmente com fome. Há muitas razões possíveis por trás disso, que podem incluir estresse, emoções, hábito e coisas assim. Portanto, você deve se tornar mais ciente se sua vontade de comer vem do seu estômago ou de alguma outra coisa. Se você não tem

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

certeza, beba um copo de água, ou se realmente tem que comer, coma um lanche saudável.

21. Alimentos cheios de glutamato monossódico.

Há muitos alimentos que são cheios de glutamato monossódico. A maioria dos alimentos que contém essa substância são altamente processados. Além do fato de que tal substância pode prejudicar seu corpo, ela também pode adicionar mais gordura. Portanto, você deve evitar ao máximo alimentos com glutamato monossódico.

13. Descanse bastante.

Quando você está descansado, seu corpo é capaz de fazer seu trabalho reparando tecidos danificados e coisas assim. Entretanto, se você faz o contrário, isso pode te fazer ganhar peso. Isso porque a falta de descanso pode desacelerar seu metabolismo. Além disso, também pode aumentar seu apetite como forma de tentar compensar pela falta de descanso.

14. Foque em fibras.

Ao criar sua dieta, você deve focar em comer alimentos que são ricos em fibras. As fibras podem ajudar a eliminar toxinas perigosas do seu corpo, o que é um ponto muito importante no meu livro Fator da Perda de Peso. Além disso, elas também podem reprimir seu apetite naturalmente ao prolongar o processo de digestão. Elas também podem baixar seus níveis de colesterol.

15. Encontre um programa mais personalizado.

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

Se você quer seguir uma dieta para perder peso, é melhor encontrar uma que será criada especialmente para você. Há muitos especialistas nessa área que estão mais que dispostos a ajudar pessoas a perder peso. Encontre esses especialistas e deixe que eles analisem sua situação, assim eles podem criar uma dieta que é feita especialmente para você.

16. Se torne mais consciente das calorias.

Para conseguir perder peso, você precisa oferecer menos calorias ao seu corpo e queimar mais. Uma das coisas que você pode fazer é checar os alimentos que você compra para descobrir sua quantidade de calorias. Além disso, você também pode pesquisar quantas calorias você pode queimar diariamente.

17. Evite refrigerantes.

Refrigerantes são cheios de calorias, o que pode resultar em ganho de peso mais rápido. Embora haja refrigerantes diet disponíveis, eles também são cheios de calorias vazias e produtos químicos, que não são bons para sua saúde. É melhor simplesmente evitá-los. Beba mais água ou sucos naturais.

18. Coma para viver, não o contrário.

Você deve comer para viver. Em outras palavras, você deve ver o ato de comer como uma coisa que você precisa fazer para oferecer ao seu corpo a quantidade necessária de nutrientes para que ele mantenha sua saúde. Você deve evitar pensar que está vivendo para comer, já que isso pode te fazer ganhar peso rapidamente.

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

19. Evite redes de fast food.

Sempre que vai trabalhar, você pode se encontrar frequentando redes de fast food de forma regular, já que você não tem tempo de ir para casa almoçar. Se você checar os tipos de alimentos servidos nesses lugares, na maioria dos casos, eles são cheios de gorduras e óleo. Além disso, eles também são altamente processados. Portanto, é hora de fazer seu próprio almoço e levar para o escritório.

20. Coma alimentos com poucas calorias e que são mais difíceis de processar.

Alimentos como maçãs, aipo e outras frutas e vegetais geralmente têm poucas calorias. Além disso, eles também são mais difíceis de processar. Por causa disso, você realmente estaria dando menos calorias ao seu corpo. Além disso, seu corpo também precisaria queimar mais calorias para processar os alimentos. Portanto, coma mais desse tipo de alimentos para perder peso.

21. Coma mais devagar.

Quando você come rápido, a tendência é que você ingira mais alimentos do que realmente precisa. Portanto, é melhor comer mais devagar. Quando faz isso, você sente que já está cheio quando ainda não consumiu um prato inteiro de comida. Isso porque geralmente leva um tempo para seu estômago enviar um sinal ao cérebro para avisar que já tem comida suficiente.

22. Se você toma café da manhã, coma isso:

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

O que a maioria das pessoas come no café da manhã? Açúcar, açúcar e mais açúcar! Dê uma olhada em todos os cereais cheios de açúcar. Donuts, doces, pães. Carboidratos demais. Isso causa um pico de insulina e te dá aquele cansaço no meio da manhã. Se você toma café da manhã, certifique-se de que ele consiste de proteínas e gorduras saudáveis, como ovos e bacon.

23. Não beba muita água ou outras bebidas nas refeições.

Beber líquidos com uma refeição pode fazer você se sentir inchado. Quando você se acostuma, seu estômago pode se ajustar, o que pode resultar em comer demais. Portanto, é melhor minimizar a ingestão de líquidos durante as refeições. Só se deve beber um copo de água de 10 a 15 minutos depois de comer.

24. Mastigue corretamente.

Quando você come, é melhor mastigar bem os alimentos. Isso pose garantir uma digestão e assimilação de nutrientes correta. Além disso, isso pode fazer você comer mais devagar, o que é uma coisa boa. Mastigue sua comida tanto quanto puder, para alcançar seu objetivo mais rápido.

25. Comer antes de dormir.

Se você costuma comer antes de dormir, você deve se certificar de fazer isso pelo menos 3 horas antes. Isso porque quando você dorme, seu corpo tem um metabolismo mais lento. Em outras palavras, se você comer antes de dormir, seu

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

corpo poderá acumular nutrientes em excesso e convertê-los em gordura.

26. Tire alimentos não saudáveis do seu armário.

Quando você vê batatas fritas e outros alimentos não saudáveis que você gosta, ficará tentado a comê-los. Portanto, é melhor que você não os veja. É hora de tirar esses alimentos do seu armário. Além disso, você deve substituí-los por alimentos que são recomendados no meu livro Fator da Perda de Peso.

27. Tomar shakes de proteína.

Se você gosta de tomar shakes de proteína para oferecer ao seu corpo as quantidades adequadas de proteína, você deve escolhê-los com cuidado. Escolha os que contêm proteína de leite ao invés de proteína de soja. Isso porque a proteína do leite é absorvida mais facilmente pelo corpo. Além disso, é uma fonte de proteína mais saudável.

28. Coma comida mais apimentada.

Há uma boa razão por que uma pessoa começa a transpirar quando come alimentos apimentados. Alimentos apimentados podem acelerar seu metabolismo. Em outras palavras, podem ajudar seu corpo a queimar mais gorduras e calorias para reduzir o peso. Portanto, é melhor colocar mais pimenta em algumas das suas receitas, assim elas terão um sabor melhor além de te ajudar a perder peso.

29. Comer frutas e vegetais.

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

Comer frutas e vegetais é uma das melhores coisas a fazer para perder peso já que eles são cheios de vitaminas e minerais, assim como enzimas. Entretanto, é melhor consumi-los crus. Isso porque o processamento ou cozimento elimina nutrientes e enzimas essenciais.

30. Compre lanches mais saudáveis.

Pode haver momentos em que você quer mastigar alguma coisa, especialmente quando não está fazendo nada. Para garantir que você não ganhará mais peso, você deve comprar e estocar lanches mais saudáveis, como iogurte, castanhas, frutas e coisas assim. Ao fazer isso, você assegura que não irá encher seu corpo de calorias desnecessárias quando come um lanche.

31. Escolha os orgânicos.

Embora frutas e vegetais sejam alimentos que você deve incluir na sua dieta, você deve ter muito cuidado ao comprá-los. Isso porque alguns produtores podem ter usado vários químicos como fertilizantes e inseticidas durante o cultivo. Para evitar efeitos colaterais negativos, compre produtos orgânicos.

32. Evite carboidratos simples.

Alimentos que contém carboidratos simples tem alto teor glicêmico. Portanto, é melhor consumir alimentos que contém carboidratos complexos. Ao fazer isso, você garante que seu corpo é capaz de manter níveis saudáveis de colesterol. Além disso, alimentos com carboidratos complexos são mais difíceis de processar, o que pode resultar na queima de mais calorias e gorduras.

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

33. Coma na mesa.

Quando você come em algum outro lugar da sua casa, pode haver uma tendência a comer mais do que você deveria. Isso porque jogar no computador ou assistir televisão pode distrair seu cérebro do sinal de que seu estômago já está cheio. Portanto, se você quer perder peso, deve comer na mesa.

34. Coma antes de ir ao supermercado.

Quando você vai ao supermercado, é melhor comer antes. Isso porque entrar em um supermercado quando você está com fome pode te fazer comprar alimentos que não são saudáveis. Portanto, é melhor comer um lanche antes de ir ao supermercado. Assim, você pode se focar na lista do que quer comprar.

35. Minimize as refeições em restaurantes.

Quando você está em uma dieta, comer em um restaurante pode te tirar dos trilhos. Isso porque a maioria dos alimentos servidos em restaurantes é feita com muito óleo. Além disso, alguns restaurantes servem alimentos altamente processados. Portanto, é melhor limitar o quanto você come fora. Ao invés de fazer isso duas ou três vezes por semana, diminua para uma, ou uma vez a cada duas semanas.

36. Esteja ciente de coisas que podem te fazer comer.

Há certos fatores que podem te fazer comer mais do que você precisa. Alguns deles são relacionamentos ruins, estresse, conflitos no trabalho, e muitos outros. Portanto, é melhor você

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

ficar mais ciente deles. Ao fazer isso, você pode controlar crises de fome agudas ao evitar que tais coisas te afetem.

37. Mantenha registros corretamente.

Ao seguir uma dieta, na maioria dos casos, você faz isso para perder peso. Quando é assim, é melhor manter um registro de quanto peso você consegue eliminar com o passar das semanas. Ao fazer isso, você pode ver se há ajustes que você precisa fazer. Além disso, isso também pode garantir que você continue motivado a continuar na dieta.

38. Controlar suas porções.

Para garantir que você fique nos trilhos da sua dieta, uma das coisas que você precisa fazer é controlar a ingestão de alimentos. Para conseguir isso, você pode usar um prato menor. Fazer isso garante que você possa limitar sua ingestão de alimentos, já que você não pode colocar mais comida do que o prato pode acomodar.

39. O que incluir em todas as refeições.

Para garantir que seu corpo tenha as vitaminas e minerais necessários em todas as refeições, você deve incluir frutas e vegetais. Isso garante ao seu corpo não apenas as vitaminas e minerais necessários, mas também fibras. Isso pode diminuir seu apetite, devido à grande quantidade de fibras.

40. Desfrute suas refeições.

Desfrutar sua comida não quer necessariamente dizer comer tão rápido quanto você pode. Quer dizer que você deve saboreá-la mais. Tente apreciar a aparência, cheiro, sabor e

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

textura. Quando você faz isso, tem uma experiência melhor ao comer. Além disso, isso também pode te fazer comer mais devagar, o que é bom para conseguir perder peso.

Fator da Perda de Peso tem receitas fantásticas para te ajudar a desfrutar suas refeições.

41. Corte sua vontade de chocolate.

Muitas pessoas, principalmente mulheres, adoram chocolate. Entretanto, se você quer alcançar seu objetivo de perda de peso, você deve cortar suas vontades de comer chocolate. Lembre-se que chocolate é cheio de gorduras e calorias que podem te fazer ganhar mais peso. Portanto você não deve incluí-los na sua lista de compras.

42. Ignore seu IMC.

Se familiarize com sua Taxa de Metabolismo Basal. Ela é um indicador melhor de saúde e perda de peso. O Índice de Massa Corporal, ou IMC, é apenas a relação da sua altura com seu peso e não leva massa muscular em conta.

43. Se recompense de tempos em tempos.

Sempre que você alcançar objetivos de curto prazo, como perder de 2 a 5 quilos em uma semana ou duas com dieta, você deve se recompensar. Um exemplo é comprar uma roupa de tamanho menor. Ao fazer isso, você fica mais motivado a alcançar mais.

44. Compre um livro de registro.

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

Use um livro de registros ou um caderno simples para anotar os alimentos que comeu. Além disso, ele também deve conter os alimentos que você planeja comer nos dias seguintes. Ao fazer isso, você pode evitar comer inconscientemente e melhorar sua saúde com a dieta.

45. Esconda o controle remoto da TV.

Quando você está fazendo dieta, também é bom fazer outras coisas que possam te ajudar a alcançar seus objetivos. Uma delas é aumentar suas atividades físicas diárias ao, por exemplo, esconder o controle remoto da TV. Assim você precisa se levantar para mudar de canal.

46. Queime mais calorias enquanto está no ônibus.

Quando você está no ônibus, há certas coisas que pode fazer para queimar mais calorias, como resolver uma cruzadinha ou se envolver em qualquer tipo de passatempos mentais. Isso ajuda a aguçar sua mente enquanto também queima calorias.

47. Compre utensílios de cozinha menores.

Se um dos seus problemas para conseguir perder peso é controlar sua ingestão de alimentos, é hora de comprar utensílios de cozinha menores. Quando você tem tais utensílios, você cozinha menos comida. Além disso, também ajuda a limitar suas porções.

48. Se inscreva em um fórum de dietas online.

Há várias pessoas pelo mundo envolvidas em certos tipos de dietas. Para se conectar com elas, tudo o que tem que fazer é se inscrever em fóruns de dietas online. Quando faz isso, pode

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

compartilhar suas experiências com eles, assim como aprender com a deles. Além disso, isso pode te motivar mais a alcançar seus objetivos.

49. Use a balança, mas não frequentemente.

Para monitorar seu progresso corretamente, o melhor é usar uma balança. Entretanto, não frequentemente. Quando você sobe na balança todo dia, não consegue apreciar sua perda de peso. Portanto, é melhor fazer isso uma vez por semana, assim você pode ver uma diferença maior. Você também precisa entender que o peso não é a única coisa que importa.

No meu programa Fator da Perda de Peso, falamos de várias outras medidas que podem te ajudar a medir seu corpo corretamente.

50. Fique longe de cafeterias.

Se você está em uma dieta, é melhor evitar visitas à suas cafeterias favoritas. Isso porque na maioria das vezes, quando você entra em uma cafeteria, pode acabar pedindo não só um copo de café, mas também um ou dois doces deliciosos. Além disso, cafés gelados podem estar cheios de calorias que você não quer.

51. Pense positivo.

Pensar positivo não é só para seu desenvolvimento pessoal. Também pode ser aplicado para perder peso com uma dieta. Por exemplo, se você não tem certeza de poder seguir sua dieta por muito tempo, pense positivo e isso ajudará. Quando você se convence de que pode fazer isso através de

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

pensamento positivo, você eventualmente terá a motivação para se manter na dieta e alcançar seus sonhos.

52. Tempo entre sua ingestão de alimentos.

Você não deve passar mais de 3 horas sem comer. Isso porque quando você prolonga os intervalos entre refeições e lanches, você pode acabar comendo mais. Portanto, você deve tornar um hábito comer algo saudável a cada 2 ou 3 horas.

53. Liste os riscos de ficar acima do peso.

Faça uma lista de todos os riscos nos quais está se colocando ao ficar acima do peso. Uma vez que a lista esteja pronta, coloque-a na porta da geladeira. Assim você será lembrado das consequências de comer demais cada vez que abrir a geladeira. Isso pode te ajudar a ficar nos trilhos.

54. Inclua uma fonte de proteína em cada refeição.

Cada vez que você come, você deve incluir uma boa fonte de proteína, como ovos, frango, peixe, carnes magras, etc. Assim você garante que seu corpo está recebendo nutrientes construtores de músculos. Além disso, isso também pode diminuir seu apetite, já que proteínas são mais difíceis de digerir.

55. Traga comida de casa para o escritório.

Quando você está no trabalho, pode ficar tentado a visitar a rede de fast food ali perto para almoçar. Já que comer em redes de fast food pode te encorajar a comer alimentos não saudáveis, é melhor levar sua própria comida. Ao fazer isso,

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

não só você garante que continuará na dieta, mas também economiza dinheiro.

56. Coma ovos no café da manhã.

Quando você toma café da manhã, é bom incluir ovos. Isso porque os ovos contêm uma proteína de qualidade chamada albumina. Além disso, eles também te oferecem nutrientes que dão energia. Portanto, eles podem te ajudar a conseguir um metabolismo melhor, e te dão mais energia durante o dia. Para ótimas receitas de café da manhã, veja meu livro aqui.

57. Evite álcool.

Se você gosta de beber cerveja com os amigos, você pode ter que minimizar isso. Isso porque cerveja tem muitas calorias. Portanto, beber cerveja não é uma boa coisa a fazer quando se está em uma dieta, já que pode evitar que você atinja seus objetivos.

58. Siga a dieta que funciona para você.

Tenha em mente que nem toda dieta funciona para todo mundo. Portanto, você deve escolher algo que acredite que funcione pra você. Ao fazer isso, não tem que se forçar a fazer coisas que não quer. Além disso, torna mais fácil alcançar seus objetivos.

59. Desenvolva um grande desejo de perder peso.

Quando você tem um grande desejo de perder peso, cada vez que acorda de manhã já pensa em formas de conseguir isso. Assim, é melhor pensar em formas de querer perder peso. Um exemplo é querer parecer mais magro quando se olha no

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

espelho. Além disso, você também pode aumentar sua motivação ao tentar entrar em roupas menores.

60. Tenha metas de curto prazo para atingir a de longo prazo.

Se sua meta de longo prazo é perder cinco quilos em 5 semanas ou algo assim, e você acha isso difícil de alcançar, estabeleça metas de curto prazo. Com esse exemplo, você pode estabelecer a meta de perder um quilo por semana, que é mais alcançável. Já que metas de curto prazo são mais fáceis de alcançar, foque mais nelas, assim você pode eventualmente alcançar a outra. Em meu programa, temos uma planilha para estabelecer metas para te ajudar a alcançar suas metas. Veja aqui.

61. Tire fotos de si mesmo.

Antes de começar sua dieta, você deve tirar uma foto. Assim você tem uma foto com a qual se comparar após semanas perdendo peso. Isso pode te motivar mais, e te manter nos trilhos.

62. Assista modelos na TV.

Há alguns canais de TV que mostram modelos com as últimas tendências. Já que essas modelos são magras, você fica mais motivada a seguir uma dieta, assim pode ter uma figura como a delas. Faça isso regularmente para não perder o foco.

63. Construa músculos enquanto faz dieta.

Se você quer perder peso, que á a razão de estar em uma dieta, você também deve se exercitar para construir mais

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

músculos. Isso porque músculos precisam de mais calorias para se manter. Em outras palavras, quanto mais músculos você cria, mais calorias seu corpo queima.

64. Encontre um companheiro.

Fazer dieta pode ser mais divertido se você encontrar um companheiro para fazer com você. Pode ser seu cônjuge ou um amigo. Quando faz isso, vocês dois podem se ajudar a ficar nos trilhos. Além disso, vocês podem discutir seu progresso para se manterem motivados a perder peso.

65. Faça uma competição.

Se você consegue encontrar alguém para fazer dieta com você, faça uma competição. Assim vocês podem comparar seu progresso semanalmente. Além disso, vocês podem estabelecer uma meta e uma recompensa para quem a atingir.

66. Pense nas suas metas antes de dormir.

Quando você se deita na sua cama, pense em como se sentirá e parecerá bem quando tiver perdido peso. Fazendo isso, você fica mais animado para fazer o que for preciso para alcançar seus sonhos. Com isso, você ficará mais animado para comer alimentos mais saudáveis e fazer exercícios.

67. Antes de comer alimentos não saudáveis, pese duas vezes.

Quando está prestes a comer chocolates ou sorvete, você deve pensar primeiro. Você deve pensar muito bem se comer um alimento que não é saudável vale a pena, quando você já passou por várias coisas para perder peso. Assim, você pode

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

conseguir se livrar das suas vontades e preferir lanches saudáveis.

68. Beba água gelada.

Quando você está com sede, deve beber um copo de água bem gelada. Água gelada pode aumentar a taxa metabólica do seu corpo. Com isso, você é capaz de queimar mais gorduras e calorias e eventualmente perder peso. Portanto, você deve preparar alguns cubos de gelo ou colocar água na geladeira.

69. Seja seletivo com seus lanches.

Uma das coisas que podem te tirar dos trilhos é comer lanches que não são saudáveis, principalmente à noite. Se você precisa comer algumas horas antes de dormir, você deve escolher alguma coisa que não tenha muitas calorias. Um bom exemplo é um pacote de biscoitos light que tem apenas cem calorias.

70. Desfrute suas comidas favoritas.

Quando você está em uma dieta, você deve desfrutar as comidas que considera suas favoritas. Entretanto, deve fazer isso com moderação. Quando você come pequenas quantidades de suas comidas favoritas, você não sente que é tão difícil continuar com a dieta. Assim, você será capaz de segui-la por um longo período de tempo.

71. Use canela no iogurte.

Comer iogurte é uma das melhores coisas que você pode fazer para perder peso. Entretanto, para fazer isso melhor do que já é, você pode colocar canela nele. Isso não apenas melhora o

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

sabor do iogurte, mas também pode aumentar seu metabolismo e te ajudar a queimar mais gorduras.

72. Suco de cenoura.

Se você está com sede e quer uma coisa que não seja água, você pode tomar um copo de suco de cenoura. Suco de cenoura tem muitas fibras, o que ajuda não só a queimar mais gorduras como também diminui o apetite. Portanto, você deve tomá-lo regularmente para complementar sua dieta.

73. Tome suplemento de cálcio.

Tomar suplemento de cálcio regularmente pode te ajudar a queimar mais gorduras. Isso porque ele pode fazer você ter mais energia. Cálcio, quando combinado com fósforo e vitamina D3, pode aumentar seus níveis de energia, o que pode te ajudar a praticar mais atividades físicas diariamente.

74. Controle seu estresse no trabalho.

Uma das coisas que pode fazer muitas pessoas comerem demais é o estresse do trabalho. Portanto, é melhor que você saiba como controlá-lo. Uma técnica que pode ajudar com isso é praticar respirações profundas sempre que você se sentir estressado no trabalho. Isso pode te ajudar a se acalmar e a controlar suas crises de fome agudas.

75. Coma banana quando acorda.

Quando acordar de manhã, coma um pedaço de banana com um copo de água. Isso pode te dar a energia que você precisa para enfrentar melhor o dia. Além disso, isso pode ajudar a diminuir seu apetite pelo resto do dia.

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

76. Comer os melhores lanches.

Quando você come entre refeições, deve se certificar de que o alimento que ingere também é saudável. Um exemplo de um lanche saudável é uma fatia de peito de frango. Já que o frango é uma boa fonte de proteína, ele pode ajudar seu corpo a criar mais músculos. Além disso, proteína é mais difícil de ser digerida, o que pode te ajudar a controlar as porções quando chega a hora da refeição.

77. Usar molho de soja para diminuir o apetite.

Quando você usa molho de soja no seu prato, ele pode fazer mais do que apenas melhorar o sabor. De acordo com estudos recentes, proteínas de soja presentes no molho de soja interagem com os receptores do cérebro. Essa interação com esses receptores resultaria em fazer uma pessoa se sentir satisfeita antes do usual.

78. Combinar ovos com melão.

Se você está tentando criar um café da manhã para sua dieta, deve tentar comer melão e ovos. É melhor se você comer o melão primeiro e então os ovos. O melão é cheio de vitaminas, assim como fibras e água, o que te dá a sensação de satisfação. Quando você come os ovos depois, eles ajudam a quebrar os carboidratos do melão, além de te oferecer as proteínas de que precisa.

79. Beba uma taça de vinho todos os dias.

Beber uma taça de vinho todos os dias, de preferência durante o jantar, pode te ajudar a alcançar seus objetivos de perda de

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

peso. Isso porque o vinho contém resveratrol das uvas, o que pode prevenir o desenvolvimento de células de gordura, especialmente no abdômen. Além disso, ele também pode ajudar a aumentar o metabolismo do seu corpo.

80. Inclua romã na sua dieta.

Você pode pensar que comer essa fruta pode te fazer ganhar peso, por causa do seu sabor. Pelo contrário, devido ao fato de que ela é tão doce, comer romãs pode na verdade te ajudar a controlar seu apetite por alimentos cheios de açúcar. Além disso, as sementes dessa fruta podem reduzir a habilidade do seu corpo de armazenar gorduras.

81. Comer churrasco.

Se você gosta de comer carne, principalmente nos finais de semana, você deve comer mais churrasco. Quando você faz churrasco com uma carne, você queima mais da gordura dessa carne. Portanto, é hora de acender o carvão na churrasqueira para poder desfrutar sua carne favorita sem ter que se preocupar com engordar.

81. Comer mais espinafre.

Quando for ao supermercado ou à feira para comprar mais vegetais de folhas verdes, deve priorizar o espinafre. Isso porque ele possui mais fibras do que os outros tipos de verduras. Com maior ingestão de fibras, você ajuda seu corpo a queimar mais gorduras, assim como a controlar seu apetite.

82. Escolher o melhor tipo de queijo.

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

Se você é uma das muitas pessoas que adoram queijo, ao invés do tipo normal, você deve comprar queijo feito com leite de cabra. Isso porque queijos feitos de leite de cabra têm 40% menos calorias que aqueles feitos com leite de vaca. Portanto procure esse tipo de queijo para perder peso.

84. Coma mais gorduras boas e se livre das gorduras ruins.

Comer gorduras boas é uma das melhores formas de se livrar das ruins. Algumas das melhores fontes de gorduras boas são castanhas, óleo de colza e ovos. Além de ajudar seu corpo a queimar gorduras, elas também podem reduzir seus riscos de doenças cardíacas.

85. Coma aveia no café da manhã.

Muitas pessoas hoje em dia comem aveia no café da manhã na tentativa de perder peso. Isso pode realmente ajudar a perder peso, já que aveia tem muitas fibras. Quando você toma um café da manhã com muitas fibras, isso te faz se sentir satisfeito até quase a hora do almoço. Portanto isso pode te ajudar a comer menos.

86. Comer uma maçã alguns minutos antes de uma refeição.

Uma maçã por dia não só mantém o médico à distância, mas também pode ajudar a queimar gorduras do seu corpo. Tudo o que você tem que fazer é comer uma maçã cerca de 15 minutos antes da refeição. Isso pode diminuir seu apetite de maneira efetiva, o que pode te ajudar a consumir uma quantidade menor de calorias.

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

87. Usar azeite de oliva na sua salada.

Se você acha que comer salada não vai te fazer engordar, está certo, mas apenas se você está consciente da quantidade e qualidade da salada que você ingere. Portanto, é bom controlar a quantidade de salada que você come. Uma coisa que você pode fazer é usar azeite de oliva na salada, que tem gorduras boas que dizem a seu corpo que já está satisfeito.

88. Coma mais vezes durante o dia.

Ao invés de comer apenas 2 ou 3 vezes por dia, você deve comer de 5 a 6 vezes para perder peso. Apenas tome cuidado com quanto come para não ganhar mais peso. Comer entre refeições pode ajudar a acelerar seu metabolismo, já que seu corpo teria que processar constantemente os alimentos que você ingere.

89. Coloque tomates nos seus sanduíches.

Quando você faz um sanduíche para o café da manhã ou para um lanche, coloque tomates. Isso garante que você se sinta satisfeito por muito mais tempo. Além disso, o tomate também possui componentes que podem reprimir a produção de um hormônio chamado grelina. Com isso, ele te ajuda a controlar crises de fome agudas.

90. Comer abacaxi.

Comer abacaxi é na verdade uma das melhores formas de perder peso. Isso porque, além de ter grandes quantidades de fibras, ele também pode acelerar seu metabolismo quando

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

você o come no horário dos lanches. Além disso, ele também tem bromelina, que pode ajudar seu corpo a quebrar proteínas.

91. Coma laranja.

Comer mais laranja pode te ajudar a perder peso devido à sua grande concentração de vitamina C. A vitamina C é uma das substâncias que podem ajudar seu corpo a converter gorduras em energia. Portanto, quando você come mais laranja, você está ajudando seu corpo a utilizar suas gorduras armazenadas como fonte de energia. Além disso, laranjas também são boas fontes de fibra, o que pode ajudar a controlar seu apetite.

92. Coma com um amigo.

Pesquisas mostram que quando pessoas comem com amigos ou outras pessoas, elas tendem a comer a mesma quantidade que a outra pessoa. Portanto você deve comer com um amigo que não come muito. Se você é um homem, coma com uma amiga, assim pode consumir uma quantidade menor de comida do que está acostumado.

93. Beber energéticos.

Embora algumas pessoas possam te dizer para beber energéticos para aumentar sua energia, eles não são bons para perder peso. Isso porque essas bebidas liberam sua energia muito rapidamente. Quando isso acontece, seu corpo não será capaz de utilizá-la, o que pode levá-lo a armazenar o excesso de energia em forma de gordura.

94. Trocar o leite integral por desnatado.

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

Trocar o leite integral por desnatado – beber leite na verdade não é uma prática saudável e irá te fazer engordar. Fique totalmente longe de leite e você também evitará os efeitos inflamatórios que ele tem no seu corpo. Substitua por leite de amêndoas ou leite de coco.

95. Adicione vinagre de maçã a seus molhos e saladas.

Temperos que contém vinagre de maçã podem te ajudar a queimar mais gorduras. Isso porque eles contêm ácido acético, o que pode acelerar a habilidade do seu corpo de processar calorias e gorduras.

96. Não faça dietas muito restritivas.

Escolha cuidadosamente a dieta certa pra você. Ao escolher sua dieta, é melhor evitar as que são muito restritivas. Isso porque tais dietas podem causar efeito sanfona. Quando isso acontece, seu corpo pode entrar em modo de sobrevivência, no qual tenta guardar todas as gorduras e calorias armazenadas e desacelera sua taxa metabólica.

Fator da Perda de Peso é um programa balanceado, simples e muito efetivo.

97. Tente ir ao banheiro pelo menos uma ou duas vezes por dia para evacuar.

Quando você vai ao banheiro evacuar pelo menos uma ou duas vezes por dia, você se torna mais consciente do que come. Além disso, isso também pode te deixar mais consciente

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

da quantidade de água que toma. Por causa disso, pode te ajudar a manter práticas mais saudáveis.

98. Faça seu próprio suco de frutas.

Beber um copo de suco de frutas que você fez a partir de frutas frescas é melhor que beber sucos de frutas em pó ou artificiais. Sucos de frutas contêm vitaminas e minerais que seu corpo precisa. Além disso, também podem te ajudar a diminuir seu apetite, já que te fazem se sentir mais satisfeito.

99. Beba chá verde para queimar gorduras.

Chá verde pode te ajudar a perder peso em uma dieta, já que pode queimar gorduras rapidamente. Além disso, ele também pode aumentar seus níveis de energia, o que pode te ajudar a fazer mais atividades físicas. Ele também pode melhorar seu sistema imune.

100. Não tenha expectativas muito altas.

Quando você começa uma dieta, você não deve elevar muito suas expectativas. Isso pode te desencorajar se você não conseguir atingir seus objetivos tão rápido quanto esperava. Portanto, estabeleça objetivos que são mais alcançáveis, assim você pode manter uma boa motivação quando consegue alcançá-los.

101. Entenda melhor o tamanho das porções.

Quando você pesquisa sobre dietas e lê sobre controlar a ingestão de alimentos, você pode não entender claramente o tamanho das porções. Em relação a isso, você pode usar sua mão fechada como referência. Portanto, sempre que for

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston

colocar comida no prato, certifique-se de que a porção não seja maior que o tamanho do seu punho.

Espero que tenha gostado das minhas dicas! Para mais informações sobre uma dieta que pode te ajudar a queimar gorduras, ganhar músculos e permitir que coma as comidas que quiser, clique aqui.

Copyright 2014 - Fator da Perda de Peso - Dr. Charles Livingston